

金剛公民館講座

①シニア世代の実践的防災術～”いざ” というときのために～

とき 8月19日(水)、午後7時～8時30分

対象者 おおむね50歳以上で市内在住の人

※対象年齢以外の人も参加可。

定員 30人

講師 岡本 裕紀子さん(防災士)

受講料 無料

②「文化遺産」の魅力・再発見～市民 共有の財産として～

とき 8月29日(土)、午後2時～3時30分

定員 30人

講師 森屋 直樹さん(NPO法人文化遺産の世界理事長)

受講料 無料

③レジンでオリジナルストラップをつ くろう

紫外線で固まる樹脂(レジン)を使ってオリジナルストラップ作りにチャレンジしましょう。

とき 8月18日(火)、19日(水)、午後1時30分～4時

定員 各5人

参加費 各500円(教材費)

ところ 金剛公民館

申し込み いずれも7月23日(木)(必着)
までに、来館または、はがきに講座名
(③は希望日)、受講者の住所、氏名
(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、
☎584-0072高辺台二丁目1の2 金剛
公民館へ(申し込み多数の場合抽選)

スマートフォン講習会～操作 の基礎・LINE・地図など～

とき 8月7日(金)、21日(金)、28日(金)、
午後2時～4時(全3回)

ところ 総合福祉会館

対象者 市内在住で60歳以上の人、ひ
とり親家庭の人、障がい者手帳を有する人

定員 10人 受講料 無料

持ち物 スマートフォン

申し込み 7月8日(火)～14日(水)に、総
合福祉会館へ(申し込み多数の場合抽
選、電話申し込み可)

《新刊案内》

■小説・その他

星に^{ほの}めかされて 多和田 葉子
極彩色の食卓カルテットキッチン

みお

地下鉄の駅はものすごい 渡部 史絵

おはなし会

中央図書館 7月12日(日)、26日(日)、午
前10時30分～11時

金剛図書館 7月18日(土)、8月1日(土)、
午後2時～2時30分

じゅうたんコーナーでの よみきかせ

中央図書館 7月19日(日)、8月2日(日)、
午前10時30分～11時

金剛図書館 7月11日(土)、25日(土)、午
後2時～2時30分

あかちゃんのおはなし会

中央図書館 7月17日(金)、①午前10時
10分～10時40分、②午前11時10分～11
時40分

金剛図書館 7月9日(木)、③午前10時
10分～10時40分、④午前11時10分～11
時40分、16日(木)、⑤午前10時10分～10
時40分、⑥午前11時10分～11時40分
※①③④は6カ月～1歳未満の乳児と
保護者、②⑤は1歳児と保護者、⑥は
2歳児と保護者対象(先着各15組、ハ
ンカチ持参)。

※いずれも当日、直接会場へ。



レインボーホール(市民会館) こども工作教室

小学生向けのこども工作教室を開催
します。夏休みの宿題でお困りの人、
ハンドメイドに興味のある人、ぜひご
参加ください。

●サマーハーバリウム

夏をイメージした爽やかなハーバリ
ウムを作ります。モチーフの並べ方1
つで雰囲気が変わるので、唯一無二の
作品ができます。

とき 8月10日(祝)、午後1時30分～2
時

持ち物 大人用の箸、タオル、はさみ、
持ち帰り用の袋

●くるみボタンで彩るバッグ

さまざまな布地、モチーフを使って
作ったオリジナルのくるみボタンで、
バッグを素敵に彩りませんか。

とき 8月10日(祝)、午後3時～3時30
分

持ち物 布切りはさみ、糸、針、持ち
帰り用の袋(持っている人は薄手の端
切れ)

ところ レインボーホール

対象者 小学生(小学2年生以下は保
護者同伴)

定員 各8人

参加費 各700円(当日徴収)

申し込み いずれも7月6日(月)～、レ
インボーホールへ(申し込み先着順、
電話申し込み可)

木彫りクラブ～木彫入門～

木のぬくもりを感じながら、銘々皿
(菓子皿)と一緒に作ってみませんか。

とき 7月26日(日)、午前9時30分～11
時30分

ところ 東公民館

対象者 市内在住・在勤・在学の人

定員 5人

受講料 500円(教材費)

申し込み 7月6日(月)～、駒田さん
[☎(24)3051](午後5時以降)へ(申
し込み先着順)



クラブ員募集

A 対象者	B 募集人数	C 活動日時
D 活動場所	E 会費	F 申し込み
G 問い合わせ		

●ライオンズジュニア(バドミントン)
A 小・中学生 B 10人 C 毎週日曜
日、午後3時～6時 D 青少年スポー
ツホール E 月額1000円 F・G 竹本
さん [☎090(3495)0459]

保健医療

子育て

相談

くらし

ゆとり



カルチャー

中央公民館講座

①ペットボトルと空き容器でスノードームを作ろう！

部屋のインテリアや自由研究に、ビーズなどのキラキラしたものを使ってスノードームを作りませんか。

とき 8月15日(土)、午後1時30分～3時30分

対象者 4歳以上（小学2年生以下は保護者同伴）

定員 10人

受講料 500円（教材費）

持ち物 スノードームに入れたい物やビーズ（ペットボトルに入るサイズの物）、筆（持っている人はパレット）

②手作りワークショップ 布ぞうりを作ろう！

家にある不要な布やTシャツを使って「布ぞうり」を作ります。エコで肌にも優しい布ぞうりを一緒に作ってみませんか。

とき 8月21日(金)、午後1時30分～4時

対象者 小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴）

定員 15人

受講料 600円（教材費）

持ち物 不要なTシャツ（大人用3～4枚）、不要な布、洗濯ばさみ（小3個）、裁ちばさみ

③出張睡眠市民公開講座「よく寝て、よく生きる～質の高い睡眠を求めて～」

「よい人生を送る」という言葉は、起きている時間だけでなく、眠っている時間も充実させるということです。

同講座では、睡眠の専門家を講師に迎え、質の高い睡眠を得るための生活上の留意点を学びます。睡眠について学び、よく寝て「よい人生を送る」ためのヒントをつかみましょう。

とき 8月26日(火)、午後2時～4時（午後1時15分開場）

定員 60人

受講料 無料

講師 江村 成就さん（大阪鉄道病院精神神経科部長）

※手話通訳あり。

ところ 中央公民館

申し込み ①②は8月6日(木)、③は13日(木)（いずれも必着）までに、来館または、はがきに講座名、受講者の住所、氏名（ふりがな）、①②は保護者も参加される場合は保護者の氏名）、年齢、電話番号を記入し、☎584-0093本町16の28 中央公民館へ（申し込み多数の場合抽選）

東公民館講座

①やさしい日本語表現のススメ～外国人の方々とのコミュニケーションのために～

とき 8月7日(金)、21日(金)、28日(金)、午前10時～正午（全3回）

定員 12人 参加費 無料

②「あなたも気象予報士」～天気図の見方から台風の備えまで～

簡単な天気図の見方や季節による天気図の特徴を学ぶとともに、近年の台風災害を検証しながら災害に対する備えについて学びます。



とき 8月25日(火)、午後2時～4時

定員 12人 参加費 無料

ところ 東公民館

対象者 市内在住・在勤・在学の人

申し込み ①は7月21日(火)、②は30日(木)（いずれも必着）までに、来館または、はがきに講座名、参加者の住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を記入し、☎584-0045山中田町一丁目5の50 東公民館へ（申し込み多数の場合抽選）

けあばる園芸講座～夏休みクラフト教室～

同講座は、（一財）富田林市公園緑化協会とけあばるの共催で実施します。

今回は緑の芝草を髪の毛に見立てた人形「芝ぼうや」を作ります。

とき 8月21日(金)、午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

ところ けあばる

対象者 小学生

定員 各12人

受講料 500円

持ち物 はさみ、持ち帰り用の袋

※汚れてもよい服装で参加してください。

申し込み 7月10日(金)、午前9時～、けあばるへ（定員各3人、申し込み先着順、電話申し込み不可）

※8月1日(土)以降、電話でも受け付け。※いずれも7月6日(月)、午前7時～、けあばるホームページ（<https://carepal.or.jp/>）からも申し込みできます（定員各9人、申し込み先着順）。

7月・8月のレインボーホール（市民会館）講座表

講座名	定員	参加費
とき （ ）内に記載のある講座は、※の申し込みがなければ開催しません		
①リボンレイ教室～ハワイの手作り雑貨作り～	各15人	各800円（材料費別）
7月25日(土)、8月22日(土)、午前10時～正午（※4人以上）		
②Happyヨガ～デトックス&キレイのお手伝い～	各25人	1回900円
7月7日(火)～、毎週火曜日、午前10時15分～11時5分		
③能楽・謡曲講座「謡」「仕舞」編	各10人	月額各3000円（初回無料）
第2・4火曜日、「謡」編＝午後1時～2時30分、「仕舞」編＝午後3時～4時30分		
④基礎のハワイアンフラ教室	各20人	月額2000円（初回無料）
7月10日(金)、17日(金)、8月14日(金)、28日(金)、午後2時～3時30分		
⑤120歳筋トレ～健康、長寿をめざして～	各25人	1回500円
第1・3火曜日、午前11時20分～11時50分		
申し込み 7月6日(月)、午前10時～、いずれもレインボーホールへ（申し込み先着順、電話申し込み可）		

各施設の電話番号は35ページをご覧ください

※各施設へ電話をされる際には、おかけ間違いのないようにご注意ください。

7月・8月の 東公民館ホール一般開放

とき 7月5日～8月23日の毎週日曜日、午前9時～午後5時

利用内容と貸出遊具 卓球、バドミントン、インディアカなど

使用料 無料 **持ち物** 上靴

問い合わせ 東公民館

倒立・側転チャレンジコース

とき 7月8日(水)、15日(水)、22日(水)、午後3時40分～4時30分(全3回)

ところ 市民総合体育館

対象者 6歳～小学生

定員 10人

参加費 3000円

持ち物 上靴、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 7月6日(月)、午前10時～、参加費を添えて市民総合体育館へ(申し込み先着順、電話申し込み不可)

夏休み短期体操教室(3日間)

●鉄棒・マットチャレンジコース

とき ①8月10日(祝)～12日(水)、午前9時30分～10時20分、②8月18日(火)～20日(木)、午前10時30分～11時20分

●逆上がり特訓コース

とき ③8月10日(祝)～12日(水)、午前10時30分～11時20分

●跳び箱・鉄棒チャレンジコース

とき ④8月18日(火)～20日(木)、午前9時30分～10時20分

ところ 市民総合体育館

対象者 ①②④年長(平成26年4月2日～27年4月1日生まれの幼児)～小学生、③年中(平成27年4月2日～28年4月1日生まれの幼児)～小学2年生

定員 各10人

参加費 各3000円

持ち物 上靴、飲み物

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み いずれも7月8日(水)、午前10時～、参加費を添えて市民総合体育館へ(申し込み先着順、電話申し込み不可)



イベント

子ども宿泊キャンプ

市野外活動協会では、今年も子どもたちだけの宿泊キャンプを開催します。

とき 9月26日(土)、正午集合、27日(日)、午後3時解散予定 ※小雨決行。



ところ 松原市少年自然の家クリエート月ヶ瀬(奈良県奈良市月ヶ瀬月瀬675)

内容 テント設営、野外料理、キャンプファイヤー他

対象者 市内在住の小学3年生～中学生

※高校生、大学生、社会人のボランティアスタッフも募集しています。

定員 30人

参加費 7500円

申し込み 7月19日(日)、午前10時に、参加費を添えて市民総合体育館2階大会議室へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み不可)

※説明会を開催しますので、必ず保護者がお越しください。

※19日(日)に定員に満たなかった場合は、20日(月)からEメールで申し込みを受け付けますので、申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ 生涯学習課 ☎(26)8062
または、西野さん(同協会) [Eメール kouwanishino-y@nifty.com]

バンザイ～君に会えてよかった2020～

大阪芸術大学落語研究寄席の会による演芸会を開催します。若さ溢れる芸大生の漫才や落語は必見です。

たくさん笑って、楽しい時間を過ごしませんか。

とき 9月13日(日)、午後2時～3時

ところ レインボーホール(市民会館)

定員 20人

入場料 無料

申し込み 7月6日(月)～、同ホールへ(申し込み先着順、電話申し込み可)

第70回市民文化祭参加者募集

■茶華道大会

とき 10月24日(土)、25日(日)

ところ すばるホール

対象者 市内在住・在勤の人

定員 40人

申し込み 7月19日(日)、午後5時まで、申込書に必要事項を記入し、郵送またはファクスで、☎584-0084桜ヶ丘町2の8 すばるホール [FAX(25)0550] へ(申し込み多数の場合抽選、持参も可) ※申込書はすばるホールで配布。同ホールホームページ [http://subaru-hall.org/] からダウンロードできます。

サバーファームだより

7月中旬よりブドウ狩りが始まりです。また、中旬ごろよりお花畑ではジニアが見頃を迎えます。

①キャベツ植え付け体験

とき 7月18日(土)、19日(日)、午前10時30分～正午

定員 各30人

参加費 無料

②クラフト教室

とき 7月24日(祝)、26日(日)、午前10時30分～正午、午後0時30分～2時

定員 各20人

参加費 500～800円

③ブドウ大福作り

とき 8月2日(日)、午前10時30分～正午、午後0時30分～2時、午後2時20分～3時30分

定員 20人

参加費 700円

④サバーフェスタ

手作り雑貨やおいしい食べ物のお店の出店を予定しています。

とき 7月24日(祝)、午前9時30分～午後3時

※①②③は当日午前9時30分～受け付け(先着順)、④は当日直接会場へ。

※入園料は別途必要です(ただし、レストラン「サバーキッチン」のみご利用の場合は、入園料なしでご利用いただけます)。

問い合わせ サバーファーム

電話番号 & 今月の休館日

※休館日は翌月の5日まで掲載。

●市民総合体育館 ☎(24)2265
休みません

●青少年スポーツホール ☎(29)3778
休みません

●総合スポーツ公園 ☎(35)2121
休みません

●図書館
中央 ☎(25)4921・金剛 ☎(28)1171
7/6、13、20、27、8/3

●公民館
中央 ☎(24)3333・金剛 ☎(28)1121
東 ☎(25)1772・喜志分館 ☎(25)1117
7/6、13、20、23、24、27、8/3

●人権文化センター ☎(24)0583
7/5、12、19、23、24、26、8/2

●児童館 ☎(25)0666
7/5、12、19、23、24、26、8/2

●トピック(きらめき創造館) ☎(26)8056
7/23、24

●すばるホール ☎(25)0222
7/6、13、20、27、8/3

●レインボーホール(市民会館) ☎(25)1117
7/1、8、15、22、29、8/5

●市民公益活動支援センター ☎(26)7887
7/4、5、11、12、18、19、23～26、
8/1、2

●総合福祉会館 ☎(25)8261
7/23、24 ※毎週木曜日は浴場の利用
はできません。

●かがりの郷 ☎(20)6070
7/23、24 ※毎週月曜日は浴場の利用
はできません。

●けあばる ☎(28)8600
ウエルネスけあばる ☎(28)8668
7/6、13、20、27、8/3

●農業公園サバーファーム ☎(35)3500
7/6、13、20、27、8/3

●旧杉山家住宅・寺内町センター ☎(23)6117
じないまち交流館 ☎(26)0110
旧田中家住宅 ☎(25)6771
7/6、13、20、27、8/3

●きらめきファクトリー ☎(24)5500
休みません

●消防本部・消防署 ☎(23)0119
金剛分署 ☎(29)0119
消防災害情報案内 ☎0180(99)7299

●防災情報音声案内サービス(防災無
線音声確認) ☎0800(805)5653



スポーツ

夏の期間限定特別利用案内 「冷房の中でスポーツしよう」

レインボーホール(市民会館)では、
冷房の効いた広い空間でスポーツなど
の活動をしていただけるよう、期間限
定で同ホールの多目的ホールを安く利
用できるプランを用意しました。

このプランを利用して、十分な間隔
がとれる涼しい室内でスポーツを楽し
みませんか。

とき 7月20日(月)～9月29日(火)

ところ 同ホール多目的ホール

定員 50人

※使用料・利用条件など詳しくは、お
問い合わせください。

問い合わせ レインボーホール

テニスジュニアサマーレッスン

とき 8月1日(土)、2日(日)、8日(土)、
9日(日)、①午後5時30分～6時30分、
②午後6時45分～7時45分

ところ 総合スポーツ公園

対象者 ①5～6歳の未就学児、小学
1～2年生、②小学1～3年生、小学
4～6年生

定員 各8人

参加費 1回1000円

※3回以上受講する人は3回目から1
回500円。

申し込み 7月6日(月)、午前10時～、
総合スポーツ公園へ(申し込み先着順、
電話申し込み可)

はじめてのピラティス

とき 7月14日(火)、17日(金)、23日(祝)、
8月25日(火)、28日(金)、いずれも午前10
時45分～11時45分

ところ 市民総合体育館

内容 ピラティスの呼吸法、体幹や全
身の筋肉の使い方

対象者 16歳以上の人

定員 各12人

参加費 1回700円(当日徴収)

持ち物 タオル、飲み物(持っている
人はヨガマット)

※動きやすい服装で参加してください。

申し込み 7月6日(月)、午前10時～、
市民総合体育館へ(申し込み先着順、
電話申し込み可)

総合スポーツ公園テニスクール生募集 ところ 総合スポーツ公園

とき 月～土曜日(月4回)

月・火・水・木・金曜日	土曜日
① 9:30～11:00	⑦ 9:30～11:00 一般
② 11:00～12:30	⑧ 11:00～12:30
③ 13:00～14:30	⑨ 13:00～14:00 ジュニアA
④ 15:30～17:00	⑩ 14:00～15:00 ジュニアB
⑤ 17:00～18:00 ジュニアA	
⑥ 18:00～19:00 ジュニアB	

対象者 一般=初・中・上級、ジュニアA=6歳～
小学2年生、ジュニアB=小学3～6年生

受講料 ①～④6600円、⑤⑨4400円、⑥⑩55
00円、⑦⑧7700円

申し込み 総合スポーツ公園で随時受け付け
※家族割り引きなどもありますので、詳しくは
お問い合わせください。
※体験レッスンを随時受け付け(受講料1人550円
で1回のみ受講可、ジュニアは無料)。

地域ファミリーレクリエーション事業“いつでも、どこでも、だれでも”参加者募集

市スポーツ推進委員協議会では、同事業を毎月実施していますので、ぜひご参加ください。

イベント名	ところ	とき	内容
①身障者スポーツフィットネス	富田林小学校	19日(日) 午前10時～	グラウンドゴルフ
②ファミリーレクリエーション	大伴小学校	午前9時～	
	向陽台小学校	12日(日) 午前9時～	
③健康ウォーキング	向陽台小学校	26日(日) 午前8時～	西高野街道方面

※いずれも当日直接会場へ、参加費無料(ただし③は交通費、拝観料など実費が必要な
場合があります)。

問い合わせ 生涯学習課(☎(26)8062) ※当日は(☎080(4422)6663)(生涯学習課直通)へ。